www.alpes-haute-provence.com

LES SAVEURS
DES ALPES DE HAUTE PROVENCE

LES QUATRE SAISONS DE VOS PAPILLES

DOSSIER DE PRESSE 2011

Myriam Auger LD : 04 92 31 82 24
myriam.auger@alpes-haute-provence.com

http://www.saveurs-senteurs.alpes-haute-provence.fr/

SOMMAIRE

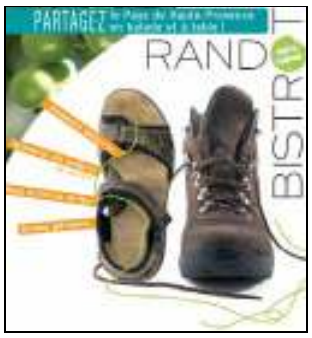
LES QUATRE SAISONS DE VOS PAPILLES

Les nouveautés 2011
Les Produits labélisés
LE PRINTEMPS
L'agneau de Sisteron
Le fromage de Banon
L'ÉTÉ
Les apéritifs aux plantes aromatiques
Le petit épeautre
Les miels de lavande
L'AUTOMNE
Les pommes de Haute Durance
Les amandes de Valensole
Les coteaux de Pierrevert
Les châtaignes de Haute-Provence
L'HIVER
L'huile d'olive de Haute-Provence
La truffe de Haute-Provence

Les principaux marchés
Les "Bistrot de Pays"
L'Agritourisme
Comment venir/ contact

LES NOUVEAUTES

Les rando bistrot en Haute Provence: le marcheur gourmand trouve enfin chaussure à son pied



Circuits pour marcheurs expérimentés ou balades au fil des chemins, il y en a pour tous les goûts : avec les « Randos Bistrot **»**, le Pays de Haute Provence vous propose une sélection de **14 itinéraires thématiques** alliant découvertes et dégustations. Éclairé par un guide de pays ou par un accompagnateur de moyenne montagne, on (re)découvre l'olive, les plantes sauvages, le fromage ou encore le pastoralisme, sur les sentiers et dans les assiettes ! Après l'effort, le réconfort : chaque formule comprend un menu concocté spécialement par les Bistrots de Pays de Haute Provence pour les marcheurs en quête de saveurs de terroir . Autant de formules à piocher dans le Guide **« Rando Bistrot »**, disponible dans les offices de tourisme ou à télécharger sur www.bistrotdepays.com.

Les "Ensentielles" où apprendre à cuisiner avec les huiles essentielles à Mane.

L'idée développée par Christian et Dominique est de rendre accessible l'usage des huiles essentielles dans la cuisine. La démarche est de créer des produits 100% naturels et biologiques qui répondent aux normes alimentaires. Ils sont conçus spécialement pour la cuisine et très simple d'emploi.
Un **atelier hebdomadaire** est organisé par Dominique. Tapenade d'olive verte citron et gingembre, Velouté de courgettes au basilic avec crème fouettée au citron, sorbet abricot lavande, autant de plats où les huiles essentielles justement dosées permettent de restituer au plus juste la puissance gustative de la plante d'origine

Atelier sur inscription au 09 65 31 69 39
A&B senteurs 8 ZA Pitaugier
aetb-senteurs@ensentielles.fr
www.ensentielles.fr

Les cours de la bastide à Manosque

A Manosque, Robert le Bozec, ancien chef cuisinier, et amoureux inconditionnel des produits exceptionnels du terroir de Haute Provence, accueille le temps d'un week-end dans sa superbe bastide du 18^{e,} les amateurs de cuisine et de découvertes gustatives. L'agneau de Sisteron, le safran, les olives, les champignons, toutes les saveurs d'automne seront déclinées et dégustées à la bastide de l'Adrech

26/27 février et 26/27 mars: week-end sur le cochon noir "coureur"
19/20 mars: week-end sur le pain
5/6 mars: week-end sur l'agneau de Sisteron

Réservation : 04 92 71 14 18
contact@bastide-adrech.com
www.bastide-adrech.com

DANS LES ALPES DE HAUTE PROVENCE, 9 PRODUITS AGRICOLES LABELISÉS

Les Alpes de Haute-Provence offrent un territoire diversifié allant des plaines de la Durance aux montagnes de l'Ubaye en passant par les collines du pays de Forcalquier et les plateaux et canyons du Verdon.
Au Pays de Giono, si la terre est souvent aride, si le vent balaie parfois les plateaux, le terroir est cependant généreux pour qui sait en découvrir les trésors. Les hommes de tradition des Alpes de Haute-Provence ont su grâce à un savoir-faire ancestral, extraire de ces terroirs contrastés, des productions de qualité dont certaines sont légitimement reconnues par des sigles officiels.

4 AOC
L'huile d'olive de Haute Provence
Le fromage de chèvre de Banon
Les Coteaux de Pierrevert
L'huile essentielle de lavande fine de Haute Provence

5 IGP
L'agneau de Sisteron
Le petit épeautre
La pomme de Haute Provence
Le miel de lavande
Les herbes de Provence

Ainsi, les Alpes de Haute-Provence proposent une vaste gamme de produits ayant du cachet et élaborés selon la tradition locale… "Just per la taste"

L'AGNEAU DE SISTERON (Label Rouge)

L'agneau de Haute-Provence par excellence, c'est celui de Sisteron plus connu sous le nom d'agneau César. Cet agneau est devenu label rouge en septembre 1995.
Les agneaux issus de ces élevages reçoivent une alimentation saine et naturelle à base de lait maternel, de fourrages de l'exploitation et d'aliments complémentaires à dominante de céréales, ne contenant ni graisses, ni farines animales. Une alimentation naturelle et équilibrée, accompagnée d'un mode d'élevage respectueux de l'environnement, donnent aux agneaux fermiers César une viande de couleur rosée, tendre et savoureuse, reconnue de qualité supérieure par un jury indépendant de dégustation.

Association César 04 92 72 28 80
www.agneaudesisteron.fr

LES MANIFESTATIONS

La fête de l'agneau Pascal à Digne-les-Bains en mars

Exposition d'animaux de ferme, présentation des différentes races ovines de la région, marché paysan, stands sur l'agriculture régionale, démonstration de chiens de bergers et de tonte, repas à base de viande de pays.

Contact : 04 92 32 02 06

Fête de la transhumance à Riez en juin

Pour la montée dans les alpages, près de 2000 moutons traversent le village, accompagnés du groupe folklorique local. C'est aussi l'occasion de faire revivre les traditions et faire découvrir les produits du terroir.

Contact : 04 92 77 99 09

Fête de l'Agneau à Sisteron en mai

LA RECETTE

Parmentier d'Agneau

Ingrédients (pour 6 personnes) : 500g de poitrine d'agneau, 2 œufs, 300g de chapelure, 1 verre de vin blanc, 1 verre d'huile d'olive, 30g de beurre, 1 oignon, 1 carotte, 1 bouquet garni, 3 gousses d'ail, 3 litres de bouillon de volaille, 2 clous de girofle, gros sel, poivre, 1 kg de pommes de terre charlotte, 1 pied de basilic

Réunir dans une sauteuse la poitrine, les trois litres de bouillon, l'oignon piqué des clous de girofle, la carotte coupée dans le sens de la longueur, le verre de vin blanc, le bouquet garni, les gousses d'ail et une poignée de gros sel. Porter à ébullition puis cuire à feu doux pendant 30 à 40 minutes environ. La viande est cuite lorsque la chair se détache de l'os facilement.

Égoutter la poitrine, enlever l'os qui se détache bien et mettre la viande dans un torchon, puis sous presse de manière à obtenir une plaque de 2cm de hauteur. Laver les pommes de terre soigneusement, les cuire dans le bouillon avec la peau. Une fois cuites, les éplucher, les écraser à la fourchette et ajouter l'huile d'olive, saler au gros sel. Une fois la poitrine refroidie, détailler des cercles à l'aide d'un bol retourné ou d'une petite assiette. Compter deux cercles par personne. Tremper ces cercles dans l'œuf battu, puis la chapelure, saler si besoin et saisir l'huile d'olive sur chaque face. Égoutter sur un papier absorbant.

Dans un plat allant au four, disposer un cercle puis une cuillère de purée puis de nouveau un cercle.

LE FROMAGE DE BANON (AOC)

Le Banon est un fromage de chèvre issu de la région de Banon, discret village médiéval adossé au plateau d'Albion entre Lure et le Ventoux. Festif, haut de gamme et de très grande qualité, ce fromage de chèvre au lait cru entier est élaboré à partir de "caillé" doux et moulé à la louche avant de se voir emmitouflé dans des feuilles de châtaignier brunes liées par un brin de raphia naturel.
C'est une période d'affinage de 5 à 10 jours à l'abri de l'air et de la lumière qui lui confère une pâte onctueuse et un moelleux indescriptible. Il développe des arômes bien spécifiques, fruits d'une alchimie entre la fermentation du "caillé" doux et la migration des tanins de la feuille de châtaignier vers le fromage.

LA PLUS PETITE AOC FROMAGERE DE FRANCE EN TERME DE VOLUME DE PRODUCTION
Ce fromage de caractère au goût unique a obtenu, en juillet 2003, l'Appellation d'Origine Contrôlée. Cette AOC s'étend sur 179 communes dont 111 dans les Alpes de Haute-Provence. Un cahier des charges très strict oblige les petites structures (55 chèvres en moyenne) à mettre leurs troupeaux en pâturage au moins 210 jours par an.
Pour plus d'informations: Syndicat interprofessionnel de Défense et de Promotion du Banon Route de la Durance 04100 Manosque Tel : 04 92 87 47 55

www.banon-aoc.com

QUELQUES CHIFFRES
- Il faut quasiment 1 litre de lait pour faire un fromage de 100 grammes
- 5 millions de feuilles de châtaigniers par an (l'équivalent de 5 semi remorques) pour la fromagerie de Banon
- Production : 50 tonnes par an. Le fromage le plus cher du monde !!

UN PEU D'HISTOIRE
On dit que l'empereur Antonin le Pieux (68-161 après JC) en raffolait tellement qu'il en mangea jusqu'à l'indigestion et qu'il en mourut! Jules Vernes et Frédéric Mistral aimaient, dit-on, à savourer cette spécialité au caractère bien trempé.

LA MANIFESTATION
La Fête du Fromage à Banon en mai
Sous la trilogie fromage, vin, pain, cette manifestation accueille toujours de nombreux visiteurs. Le concours du meilleur banon permet au public de donner son avis sur la qualité des produits.

SEJOUR ET DECOUVERTE
« De collines en prairies, naissance du Banon » un itinéraire paysan à Limans
Depuis leur ferme de la Pourcine sur la commune de Limans (au nord-ouest de Forcalquier), Brigitte et Joël Corbon vous accueillent, pour une balade sur leur sentier, à la découverte de leur exploitation familiale. Tout d'abord, l'itinéraire vous emmène au parc des cochons. Ensuite, vous découvrirez la culture du petit épeautre et à la chèvrerie vous découvrirez les chèvres de race locale qui produisent le lait pour la fabrication du Banon.
Visite de 9h30 à 12h tous les mardis en juillet et août Contact : 04 92 73 01 54

LES PRODUCTEURS

Fromagerie de Banon	Banon	Tel : 04 92 73 25 03
Roger GARCIN	Beaujeu	Tel : 04 92 34 93 24
Sabine FERRARI	Curel	Te : 04 92 62 02 63
Pierre ZAMMIT	Fontienne	Tel : 04 92 73 12 58
Noël AUTEXIER	Forcalquier	Tel : 04 92 73 05 96
Marc DEBAISIEUX	Gréoux-Les-Bains	Tel : 04 92 74 20 64
Joël et Brigitte CORBON	Limans	Tel : 04 92 73 01 54
GAEC des Provins	Puimichel	Tel : 04 92 78 73 41
Marie Hélène OUDIETTE	Quinson	Tel : 04 92 77 50 34
Domaine de la Haute Lèbre	Revest du Bion	Tel : 04 92 77 90 10
Marie LACROIX	Salignac	Tel : 04 92 62 64 27
Alexis PELLEGRIN	Sigonce	Tel : 04 92 75 14 12
Vanessa MASTO	Simiane-La-Rotonde	Tel : 04 92 75 95 93
Any GAUTHIER	Valensole	Tel : 04 92 74 94 74

LA RECETTE

Courgettes farcies au Banon et à la menthe

*Ingrédients (pour 4 personnes) :*2 banons, 2 courgettes, 1 bouquet de menthe fraîche, 1 oignon rose, 2 gousses d'ail, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de cerneaux de noix concassées, sel, poivre

● Préchauffer le four thermostat 6 (180°)

● Laver les courgettes et les couper en deux dans la longueur. A l'aide d'une petite cuillère, les creuser pour ôter la partie centrale, conserver la chair

● Saupoudrer de sel l'intérieur des demi courgettes, les retourner sur une assiette et les laisser dégorger pendant 15 minutes.

● Réduire la chair en purée, ajouter l'ail et l'oignon hachés finement, saler et bien mélanger.

● Éponger les demi courgettes, les farcir de cette préparation, arroser avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et mettre au four pendant 20 minutes.

● A la fin de la cuisson, sortir du four et laisser tiédir.

● Pendant ce temps, ôter les feuilles de châtaignier qui entourent les Banons, les couper en morceaux et les mettre dans le bol du mixer.

● Ajouter une dizaine de feuilles de menthe, l'huile restante, saler modérément puis mixer pour obtenir une pâte onctueuse.

● Tartiner chaque demi courgette encore tiède de préparation, parsemer de noix concassées et de poivre.

● Décorer avec des feuilles de menthe et servir aussitôt.

LES APERITIFS DE FORCALQUIER AUX PLANTES AROMATIQUES

Au cours des 12ème et 13ème siècles, les colporteurs s'installent dans les villes comme marchands, droguistes ou apothicaires. Vers la fin du 19ème siècle, certains deviennent distillateurs et se spécialisent dans la production de liqueurs et apéritifs
Les "Distilleries et Domaines de Provence" sont l'héritier de cette tradition locale unique : les colporteurs-droguistes. C'est à Forcalquier, village encastré entre le Luberon et la montagne de Lure et considéré comme pays des senteurs, que les "Distilleries et Domaines de Provence" cultivent avec audace le goût de l'authenticité en élaborant des apéritifs et des liqueurs aux plantes aromatiques, avec tout le savoir-faire nécessaire à l'élaboration des apéritifs et liqueurs de Provence et notamment le Pastis Henri Bardouin réalisé à partir de 50 épices et plantes aromatiques.

Avenue Saint Promasse 04300 Forcalquier
Tel : 04 92 75 15 41
www.distilleries-provence.com

LES MANIFESTATIONS

Foire à l'herboristerie à Saint Etienne Les Orgues le 14 juillet
Cette journée égayée par des manifestations folkloriques provençales, offrira des conférences sur les plantes à parfum, des animations autour du thème de l'herboristerie et des apothicaires et des concours sur les plantes aromatiques et leur culture.

Contact : 04 92 73 02 5l

LA RECETTE

Rôti de porc au Pastis Henri Bardouin
Ingrédients (pour 4 personnes) : 1 rôti de porc, 2 cuillères à soupe de Pastis Henri Bardouin, gousses d'ail en chemise, 1 oignon, sel et poivre

- Piquer le rôti de porc. Le fariner dans 2 cuillères à soupe de Pastis Henri Bardouin en le retournant de temps en temps.
- Laisser macérer pendant une heure.
- Faire revenir le rôti sur toutes ses faces jusqu'à qu'il soit bien doré.
- Y ajouter de l'ail en chemise, un peu d'oignon et 1 ou 2 verres d'eau.
- Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 1h30 en l'arrosant de temps en temps.

LE PETIT EPEAUTRE DE HAUTE-PROVENCE (IGP)

C'est en Haute Provence, au cœur des collines entre Vachères et Banon, où sa culture fait partie du patrimoine céréalier depuis l'antiquité, que les producteurs du Petit Épeautre lui redonnent ses lettres de noblesse dans le respect d'une agriculture naturelle et saine.
Cette céréale, hors du commun, aux multiples qualités nutritives et gustatives étonne par son authenticité, son léger croquant et son goût. Traditionnellement cuisinée sous forme d'une soupe, elle peut aussi l'être en salade, ou bien accompagnant légumes, viandes ou poissons.
Regroupé depuis 1997 en Syndicat Interdépartemental, les producteurs oeuvrent pour défendre et valoriser le petit épeautre et la farine de petit épeautre de Haute Provence via une IGP c'est à dire une Indication Géographique Protégée.

Syndicat interdépartemental des producteurs de petit épeautre
Tel : 04 75 28 51 86
info@petit-epeautre.com

LES PRODUCTEURS

BAURAIN Véronique	Forcalquier	04 92 21 37 21
TRON Chantal	Mallefougasse	04 92 77 04 17
FAUCOU Annie	Vachères	04 92 75 68 43
SCA St Quentin	Oppedette	04 92 75 91 66
FAVRE Michel	Les Omergues	04 92 62 09 22
BUCHER Lionel	Les Omergues	04 92 62 01 08

LA RECETTE

Risotto de Petit Épeautre de Haute Provence

Dans un fait-tout, faire bien dorer dans un peu d'huile, 2 oignons émincés et 400g de Petit Épeautre
Ajouter un 1kg de tomates pelées, 1 litre et demi d'eau et sel, poivre et bouquet garni.
Laisser cuire 1/2 heure à feu doux puis ajouter 100g de lardons, 3 carottes, 1 gros poireau, 2 gousses d'ail coupées en petits cubes
Laisser mijoter encore 1 heure en remuant de temps en temps.

LE MIEL DE LAVANDES DE VALENSOLE…
Et les autres …

Bénéficiant d'un soleil généreux, la flore abondante et riche en nectar parfumé des Alpes de Haute Provence fait des collines et plateaux du département un espace naturel privilégié pour les abeilles et les apiculteurs .De la plaine de la Durance jusqu'au sud du massif alpin, en passant par les champs de lavande du plateau de Valensole, chaque miel puise dans la nature sauvage et généreuse ce qui lui est nécessaire pour en faire un produit de haute qualité.

LA ROLL ROYCE DES MIELS : LE MIEL DE LAVANDES (avec un "s" car il y a plusieurs variétés de lavande). En juillet août, sur le plateau de Valensole, aux portes du Verdon, les abeilles butinent du soir au matin afin de produire ce merveilleux miel ambré, doux et légèrement acide. Récolté dès la fin de floraison du lavandin il est liquide au début et va ensuite se cristalliser finement. **Les Alpes de Haute Provence** peuvent se targuer d'être **le premier producteur au monde de miel de lavandes**
Autre miels de Haute Provence: le miel de romarin, le miel de tilleul, le miel de tournesol, le miel d'acacia,

QUELQUES CHIFFRES
900 bergers d'abeilles ; 72 professionnels ; 30 000 ruches

SEJOURS ET DECOUVERTE
« Les abeilles à tire d'ailes » un itinéraire Paysan à Saint-Michel L'Observatoire
Du paysage autour des ruchers, de la miellerie aux anciennes ruches jusqu'à l'extracteur de miel, les abeilles livreront tous leurs secrets.

Vicenta et Christian Hodegez
Les Crottes
Saint Michel L'observatoire
Tel : 04 92 76 65 22

Le Musée vivant de l'Abeille à Valensole

Route de Manosque
Valensole
Tel : 04 92 74 85 28

LA RECETTE
Le Pain d'épices : Ingrédients : 300g de miel, 300g de farine, 2 œufs, 1 cuillère à café de cannelle, anis vert, zeste d'orange, 30g de beurre, un verre moitié eau, moitié lait tiède
Mélanger miel liquide, le beurre, les épices. Ajouter les deux jaunes d'œufs, la farine, le verre moitié eau, moitié lait tiède Battre les blancs en neige ferme, les incorporer doucement, à la préparation. Verser dans un moule beurré, ne remplir qu'au 2/3. Mettre dans le four préchauffé à 110° pendant 1h30, ne pas ouvrir le four pendant une heure.

LES POMMES DE HAUTE-DURANCE (IGP)

ET AUTRE FRUITS DE HAUTE PROVENCE…

La production de fruits dans les Alpes du Sud date de plusieurs siècles. Pour la filière fruits, les pommes et les poires produites dans le bassin des Alpes de Haute Durance correspondent à une qualité reconnue qui se différencie des autres régions avec l'appellation « Pommes et Poires des Alpes. »
La qualité des pommes et des poires de cette région est intimement liée aux caractéristiques du milieu de culture, et aux 300 jours de soleil par an. En effet, ce climat caractérisé par une hygrométrie très faible et une luminosité élevée donne une saveur exceptionnelle en particulier à la pomme golden.

Maison de l'entreprise
11 allée des genets Sisteron
Tel : 04 92 33 18 39

SEJOURS ET DECOUVERTE

"Au fil d'un canal, des campagnes arborées" : un itinéraire paysan

Paysan de toujours, entre Volx et Manosque, Francis vous accueille au milieu des arbres fruitiers qu'il cultive avec amour et passion dans le souci du respect de l'environnement et de la biodiversité.
C'est le long du canal que l'itinéraire se poursuit, passant de vallon en vallon à l'ombre des chênes verts. Vous y découvrez une mine d'eau abandonnée, témoin d'une époque où les hommes drainaient et captaient les moindres filons d'or bleu.
Entre deux collines, adossé au Luberon oriental, le paysage s'ouvre sur des vergers de pommiers et de pêchers. Francis vous parle de son travail de patience, des greffes, du choix des variétés pour offrir un panel de goûts et de saveurs. C'est le moment idéal pour déguster quelques jus de fruits artisanaux et se ressourcer avant de prendre le chemin du retour.

La Thomassine, maison de la biodiversité à Manosque, est à la fois conservatoire régional d'espèces fruitières, lieu de visite de qualité, et outil de sensibilisation à la protection de la biodiversité et au développement durable en direction du grand public, des scolaires, des arboriculteurs et jardiniers amateurs, des socioprofessionnels
Le principe d'aménagement des espaces extérieurs se décline au travers d'un fil directeur, l'eau, qui invite à la découverte de la biodiversité, à travers : "les terrasses d'eau vive" (verger méditerranéen présentant des techniques anciennes et modernes d'irrigation); "le potager" (variétés anciennes de légumes); "le jardin des roses" (évolution d'une plante par la sélection) ; "le jardin des osiers"; "le jardin des palmettes" (collection de poiriers); "le jardin des figuiers" ;"le verger des pommiers", "la prairie fleurie"; "le jardin sec".

2298, chemin de la Thomassine 04100 Manosque
Tél./Fax : 04 92 87 74 40
www.parcduluberon.fr

LES AMANDES DE VALENSOLE

Les Alpes de Haute Provence sont, depuis toujours, le berceau français de l'amande et en particulier le plateau de Valensole situé au sud du département entre la Haute Provence et le Verdon.
Le plateau de Valensole est la terre de l'amandier produisant des amandes de qualité supérieure. Il en demeure la référence et reste le haut lieu de cette culture. Il est reconnu que les valeurs gustatives de l'amande du plateau de Valensole l'emportent de loin sur celle dite de Provence en raison de son terroir approprié. Elle est recherchée et appréciée des confiseurs, pâtissiers et biscuitiers pour son nougat, ses pralines, ses croquants, ses macarons, ses biscuits, ses calissons, sa pâte d'amande sans oublier son utilisation en restauration. Elle peut aussi être utilisée de diverses façons (salée ou sucrée) et se consomme sèche toute l'année à partir de sa récolte en septembre ou verte fraîche dite amendons fin juin début juillet.

QUELQUES CHIFFRES
100 hectares d'amandiers sur le plateau de Valensole
SA François Doucet Confiseur est une entreprise installée à Oraison qui fabrique des confiseries. L'amande est l'un de ses ingrédients principaux avec les fruits et la noisette. Ses produits sont connus et vendus dans la France entière et même à l'étranger notamment au Japon.

Zone artisanale 04700 ORAISON
Tel : 04 92 78 61 15 www.francois-doucet.com

La manifestation
Fête de l'Amande à Oraison en octobre

LA RECETTE : Croquants aux amandes de Haute Provence
Ingrédients (pour 6 personnes) 200g de farine, 100g d'amandes entières, 50g de poudre d'amandes, 1/2 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel, 2 œufs, 50g de beurre, 150g de sucre de semoule, 100g de sucre glacé, quelques gouttes d'extrait de vanille, quelques gouttes d'amande amère
Mélanger les 200g de farine, les 50g de poudre d'amande les 100g d'amandes entières avec la peau, le 1/2 sachet de levure chimique et la pincée de sel. Fouetter d'autre part 50g de beurre avec 150g de sucre de semoule, les 100g de sucre glace, les quelques gouttes d'extrait de vanille et les quelques gouttes d'extrait d'amande amère. Fouetter 3 min, ajouter 2 œufs entiers et mélanger à nouveau. Ajouter ensuite le mélange farine amande et mélanger à la cuillère Façonner ensuite la pâte en forme de pain, fariner un peu afin qu'elle ne colle pas trop et mettre sur une plaque avec du papier sulfurisé. Enfourner pendant 15 min à 220°
Découper avec un couteau à pain des rectangles de 2-3 cm. Laisser dessécher à nouveau au four 30 min à 130°. Laisser refroidir.

LES COTEAUX DE PIERREVERT (AOC)

Pierrevert, commune située à 5 km au sud-ouest de Manosque, est la capitale viticole des Alpes de Haute Provence. Située sur la rive droite de la Durance et du Verdon, l'appellation "Coteaux de Pierrevert" regroupe 11 communes des Alpes de Haute Provence en majeure partie sur le territoire du Parc naturel du Luberon, et 11 cépages.

L'AOC : L'OR DE PIERREVERT

Classé en AOC en 1998 (Appellation d'Origine Contrôlée), le vignoble de Pierrevert est un des plus hauts de France avec une altitude moyenne de 450 mètres. Un terroir argilo calcaire remarquable, un micro climat exceptionnel, 320 jours de soleils par an et de grandes variations thermiques entre jour et nuit idéales pour une maturation optimale du raisin et enfin une altitude moyenne de 450 mètres donnent aux vins des Coteaux de Pierrevert élégance et finesse aromatique, de faible degré alcoolique et décliné en trois couleurs.
Les cépages rouges A.O.C sont : Syrah, Grenache noir, Carignan et Cinsault.
Les cépages blancs A.O.C sont : Vermentino, Grenache blanc et Roussanne.
Les cépages Vin de Pays sont : le Pinot noir pour le rouge et le Viognier pour le blanc.
Pour plus d'informations:
Syndicat des vignerons et de défense des vins AOC de Pierrevert Tel : 04 92 72 41 29

LES PRINCIPAUX DOMAINES

Cave des vignerons de Pierrevert :
1 avenue Auguste Bastide, Pierrevert Tel : 04 92 72 19 06

Domaine de Régusse :
Route de la Bastide des Jourdans, Pierrevert Tel : 04 92 72 30 44
Visite de la cave du domaine tous les jours et une dégustation des produits vous est proposée
Contact : 04 92 72 30 40

Domaine Châteauneuf - La Blaque
Route de Beaumont, Pierrevert Tel : 04 92 72 39 71
Visite de la cave (réservation obligatoire pour les groupes) Ouvert du lundi au samedi de 8h à 12h et de 14h à 18h Contact : 04 92 72 39 71

Domaine de Saint Jean
Chemin des Vannades, Manosque Tel : 04 92 72 50 20
Visite sur rendez-vous toute l'année. Contact : 04 92 72 50 20

Château de Rousset
Gréoux les Bains Tel : 04 92 72 62 49

QUELQUES CHIFFRES

3000 hectares de productions 16 000 hectolitres produits par 200 producteurs

"Le sentier des vignerons" Circuit à thème à Pierrevert

Un nouveau sentier vigneron a été construit autour de Pierrevert, sur le thème de l'histoire de la vigne. Cette promenade propose un itinéraire de 4,5 km. Le chemin qui part de la cave des Vignerons de Pierrevert, permet de découvrir la chapelle Saint Patrice. Il est jalonné de 5 pupitres d'information permettant de renseigner le grand public sur le travail de la vigne, sa taille, les différents cépages et les différents crus.

LES CHATAIGNES DE HAUTE-PROVENCE

Autrefois, souvent nourriture de pauvres et de disette, la châtaigneraie de Haute Provence comme l'ensemble des châtaigneraies française a été quelques peu délaissée pendant de nombreuses années.
Aujourd'hui, l'homme ne cherche plus uniquement à se nourrir, l'évolution du goût, le retour vers des produits naturels, la recherche du vrai, conduit inévitablement vers les produits de toujours comme la châtaigne. Si les besoins de consommation ont changé, la châtaigne, elle, n'a pas bougé, elle restera le produit de toujours, vrai et naturel.
Comme tous les produits régionaux de qualité, la saveur du produit est fortement attachée au terroir. Il en va de même pour la châtaigne. Elle a la saveur de son terroir.

LES MANIFESTATIONS
Fête de la Châtaigne à Revest du Bion en Haute Provence en octobre
Circuit pédestre de découverte de la châtaigneraie, ramassage des châtaignes, un repas "saveurs d'automne", concours de la recette de cuisine au marron, sous l'égide de la Confrérie des Amis de la châtaigne
Contact : 04 42 06 25 60 www.fetedelachataigne.com

Fête de la Châtaigne au Fugeret dans le Haut Verdon
Marché de la châtaigne, visite d'une châtaigneraie et démonstration d'une récolte mécanique,
Contact : 06 08 52 15 97

PRODUCTEUR TRANSFORMATEUR
BURCHERI Gérard
04150 Redortiers
Tel : 04 92 77 24 97

LA RECETTE
Turinois (gâteau aux châtaignes)
500 g de châtaignes 100 g de chocolat 100 g de sucre 100 g de beurre
- Entailler chacune des châtaignes.
- Les faire cuire 40 min dans de l'eau.
- Les laisser dans l'eau pendant l'épluchage (enlever les deux peaux), puis les réduire en purée (au moulin à légumes).
- Faire fondre le chocolat avec le beurre, ajouter le sucre, puis la purée de châtaignes.
- Beurrer un moule à cake.
- Y verser la préparation, puis laisser au réfrigérateur 24h.

L'HUILE D'OLIVE DE HAUTE-PROVENCE (AOC)

En Haute Provence, l'olivier a une vie adaptée au climat méditerranéen, chaud et sec, poussant sur des terrains d'une altitude de 400 à 6OO m. Nous sommes dans la limite Nord de l'implantation de l'olivier qui confère à l'huile une saveur et un fruité exceptionnels. Localisée dans le Val de Durance et Bléone, la zone déborde sur le Pays de Forcalquier et le plateau de Valensole. Au Sud-Est du département, l'olivier est implanté dans la région d'Entrevaux.
"L'aglandau" est la variété d'olive qui représente la grande majorité du "verger des Alpes de Haute-Provence". Elle côtoie aussi d'autres variétés locales moins nombreuses, ayant pour nom : Filaïre, Estoublaïsse, Grappié, Colombale ou encore Rosée du Mont d'Or.

L'A.O.C : HUILE D'OLIVE DE HAUTE PROVENCE : MISER SUR LA QUALITE.
Issue de l'originalité de son terroir et de la typicité de ses variétés, tout comme du savoir-faire de ses mouliniers, l'huile d'olive de Haute Provence a amené la profession à obtenir une A O C le 23 juin 1999. Elle est la troisième AOC après celle des Pays du Nyonsais et des Baux de Provence.
Le bassin de production délimité par l'aire d'AOC Haute Provence s'étend sur 95 communes et 4 départements dont 83 communes des Alpes de Haute Provence.
Pour plus d'infos: Syndicat de l'AOC 06 81 69 38 05 ou 04 92 78 65 04

QUELQUES CHIFFRES
500 000 oliviers plantés sur environ 1800 hectares
L'huile de Haute Provence représente 10% de la production d'huile française
Variable d'une année à l'autre, la production oscille entre 350 et 1250 tonnes d'olives et 72 à 230 tonnes d'huile.

LES OLIVADES : LA RECOLTE DES OLIVES
"C'est un plaisir des doigts et c'est un plaisir de l'esprit. C'est le plaisir de toucher les olives grasses et d'en avoir les mains pleines". Jean Giono
La récolte se pratique après les premières gelées et s'étale de la mi-automne au début de l'hiver. Elle s'effectue soit à la main, à l'aide de petits râteaux (peignes) et de filets tendus au sol, soit à l'aide d'appareils de récolte mécanisée.
Ces deux méthodes illustrent d'un côté l'aspect économique de l'olive avec de grandes exploitations, et de l'autre une tradition vécue chaque année par de petits exploitants privés pour qui la fin de la récolte est synonyme de fête et de rassemblement autour d'un aïoli bien mérité (plat provençal composé de mayonnaise, ail, légumes bouillis, morue)

LES MOULINS
Au nombre de 7, ils ont pour la plupart adapté leurs installations aux techniques modernes de fabrication de l'huile. Mais quels que soient ces équipements, qui vont des broyeurs à marteaux ou à disques, aux systèmes de centrifugation, l'huile conserve sa propriété originelle qui est celle d'un pur jus de fruit. Il s'agit, concernant ces moulins :
Des coopératives oléicoles :
Moulin de l'olivette Place de l'olivette à MANOSQUE 04 92 72 00 99
Moulin des pénitents Route de Dabisse - aux MEES 04 92 34 07 67

Des moulins privés:
Moulin Fortuné Arizzi aux MEES 04 92 34 04
Moulin Henry Paschetta à ORAISON 04 92 78 61 02
Moulin du Mardaric Le Mardaric à PEYRUIS 04 92 68 04 12
Moulin de la cascade de Monessargues 04700 LURS – Tél. 04 92 79 95 03
Moulin communal d'Entrevaux (Hors aire A.O.C.) 04320 ENTREVAUX
Ces deux derniers moulins ont conservé des méthodes traditionnelles de trituration, notamment avec les meules en pierre, et surtout le pressoir Victor COQ dit à chapelle, répandu en Provence à partir du 18ème siècle.

LES MANIFESTATIONS AUTOUR DE L'OLIVE

Fête de la Saint Brancaï à Manosque en avril sur la colline de Toutes Aures Démonstration de fabrication d'huile d'olive à l'aide d'un moulin portatif ; concours d'Aïoli ; démonstration de taille et explications techniques ; Contact : 04 92 72 16 00

Fête départementale de l'olivier en mai Cette manifestation qui change chaque année de lieu, met l'accent sur les aspects culturels et festifs de l'olivier. Un espace oléicole propose des démonstrations de taille, de trituration des olives avec des minis moulins, des dégustations, un marché aux saveurs, des animations pour les enfants et pour finir, l'intronisation par la Confrérie des Chevaliers de l'Olivier.

SEJOURS ET DECOUVERTES

Itinéraire Paysan : « L'olive aux saveurs de colline » sur Manosque

Dans ces collines, à flanc de coteaux, ouvertes sur la vallée de la Durance, vous vous laissez guider par la passion de Robert pour ses oliveraies qu'il restaure, entretient et agrandit patiemment en respectant le rythme biologique de l'arbre. Après cette promenade il vous emmène dans un lieu incontournable où se déploie un autre savoir-faire : la cuisine. Vous y goûterez différentes huiles.

Contact : Géraldine et Robert le Bozech
Bastide l'Arec: 04 92 71 14 18

L'ecomusée de l'Olivier à Volx « Le don de la Méditerranée »

Le terroir, la culture, les olives mais aussi la fabrication de l'huile via de vieux moulins, outils et ustensiles d'un autre âge, sont représentés au coeur de cette structure moderne qui utilise toutes les techniques de l'audiovisuel et de l'interactivité.
De la biologie de l'arbre à sa mythologie, de la fabrication traditionnelle des savons à l'exercice protocolaire de la dégustation, chaque étape du parcours est une invitation à voyager, à voir, et à goûter la Méditerranée. C'est aussi un endroit où les oléiculteurs pourront rencontrer les artistes. Contact : 04 92 72 66 91
E-mail : leshommesdelolivier@wanadoo.fr www.ecomusee-olivier.com

Musée de l'olivier aux Mées

Ce musée est dédié au terroir oléicole des Mées. L'accès est gratuit. Ouvert : du lundi au vendredi

Contact : 04 92 34 36 38

Le moulin de Gouvan à Forcalquier

Moulin du 15e et 18e siècle découvert par hasard au cœur de la vieille ville de Forcalquier par Annick et André Michel Breger, oléiculteurs et complètement restauré par leurs soins. Il possède quelques pièces rares. Visite gratuite sur rendez vous

Contact : Moulin de Gouvan, 04 92 74 36 99

QUELQUES PETITS SECRETS DE NOS GRANDS MERES

Pour prolonger la vie des fleurs, couper la tige en biseau et la tremper dans l'huile d'olive.
Pour effacer les traces d'eau ou de liquide sur les meubles en bois, frotter avec de l'huile d'olive.
Pour garder les dents blanches, frotter les gencives avec de l'huile d'olive et garder longuement l'huile en bouche.
Pour lutter contre les cors et durillons, appliquer un cataplasme composé d'ail cru et d'huile d'olive.

LA CUISINE

On ne conçoit pas la cuisine provençale sans ce précieux liquide souvent accompagné d'ail et de plantes aromatiques. Jadis, les agriculteurs se régalaient de pain frotté à l'ail et arrosé d'huile d'olive, avant de partir chaque matin travailler aux champs.
Plusieurs plats sont à base d'huile d'olive :
l'aïgo-boulido (eau + ail + thym + huile d'olive + jaunes d'œuf à servir avec tranches de pain grillé)
le cachaio (restes de fromages macérés dans un bocal avec huile d'olive + vin blanc parfumés avec ail, marc + herbes)
tapenade (purée d'olives avec des câpres)

LA TRUFFE DE HAUTE PROVENCE

LE DIAMANT NOIR

Premier producteur de truffes au monde, la France doit surtout sa réputation trufficole au Sud Est (et non ouest comme l'on pourrait le penser) qui livre 80% de la production nationale de truffes. En Haute-Provence la "rabasse", mot rude et râpeux évoque un terroir au fort caractère. Bien que la variété botanique soit la même que celle récoltée dans le Périgord Quercy, la truffe de Haute Provence possède quelques qualités intrinsèques qui doivent tout à ce climat particulier et à ce sol de sable et de pierre.
La zone trufficole des Alpes de Haute Provence est comprise dans deux bassins très différents : le plateau de Valensole dans le Verdon et le pays de Forcalquier en Haute Provence. L'association des trufficulteurs de Haute-Provence a déposé, en 1997, un dossier de demande de mise en AOC.

Association "Sur les chemins de la Rabasse" Tel : 06 74 18 81 96
Association des Trufficulteurs de haute Provence
www.truffe-haute-provence.fr

LES MANIFESTATIONS DES ALPES DE HAUTE PROVENCE

Le marché aux truffes de Riez, chaque mercredi de mi novembre à mi mars

Les particuliers rencontrent les producteurs afin de se procurer un peu de ce champignon aux excellentes qualités gustatives. En rentrant chez eux, ils pourront ainsi essayer d'en percer tous les secrets. Contact : 04 92 77 99 00

La fête Départementale de la Truffe en février

Cette fête propose des démonstrations de "cavage" par des chiens truffiers, un traditionnel concours de "brouillades" à la truffe, et différentes animations.

Association des Trufficulteurs de haute Provence
wwwtruffe-haute-provence.fr

SEJOURS ET DECOUVERTE

Itinéraire paysan : « A la découverte du diamant noir » à Redortiers

Dans les champs, une vie symbolique s'opère entre l'arbre et le champignon. De cette association naîtra la truffe. Visite de 10h à 12h30 tous les mardis de mai à septembre.

Jean Luc BENARD
Les Brieux 04150 Redortiers Tel : 04 92 73 28 96

LES RECETTES

Pour Noël, Dinde rôtie à la peau tendue, marbrée de truffes

Ingrédients : 1 dinde de 3 kg environ, 100g de truffes fraîches, Beurre, Huile, sel et poivre

- Après avoir vidé la dinde, décoller la peau et la chair
- Couper des rondelles de truffes un peu épaisses. Les intercaler entre la chair et la peau, ficeler la bête, la mettre sur une plaque à rôtir.
- Saler, poivre, mettre un peu d'huile et quelques noix de beurre.
- Cuire au four à 200° pendant 1h15.
- Déglacer le fond avec un peu d'eau pour faire le jus
- Ajouter de la truffe hachée. Laisser infuser.

LES PRINCIPAUX MARCHÉS

Traditionnels dans le Sud, petits ou incontournables, les marchés offrent toujours un feu d'artifice de couleurs, de saveurs et de senteurs où qualité rime avec convivialité et bonne humeur.

En Haute-Provence

Banon :	le mardi matin
Château Arnoux :	le dimanche matin
Digne-Les-Bains :	le mercredi et le samedi matin
Forcalquier :	le lundi matin
Manosque :	le samedi
Oraison :	le mardi matin
Sisteron :	le mercredi et le samedi matin

Dans le Verdon

Castellane :	le mercredi matin (alimentaire) et le samedi matin (toute vente)
Gréoux-Les-Bains :	le jeudi matin
Moustiers-Sainte-Marie :	le vendredi matin

Dans les Vallées Alpines

Allos :	le mercredi à la station de la Foux d'Allos et le jeudi à Allos
Barcelonnette :	le mercredi et le samedi matin
Seyne-Les Alpes :	le mardi et le vendredi matin

LES MAISONS DE PRODUITS DE PAYS

Miel, charcuteries, fromages, laine, bois, poterie toutes ces productions locales sont vendues dans les Maisons de Pays véritables vitrines pour les artisans et producteurs du terroir.
Créées à l'instigation des chambres d'Agriculture et de Métiers, elles répondent à une charte qui en harmonise les règles de fonctionnement et garantit la qualité des produits proposés.

Mane	Contact 04 92 75 37 60
Jausiers	Contact 04 92 84 63 88
Beauvezer	Contact 04 92 83 58 57
Allemagne en Provence	Contact.04 92 77 40 24
Pays Dignois	Contact 04 92 34 49 56

www.alpes-haute-provence.com

LES "BISTROTS DE PAYS"

Les rendez-vous de la vie

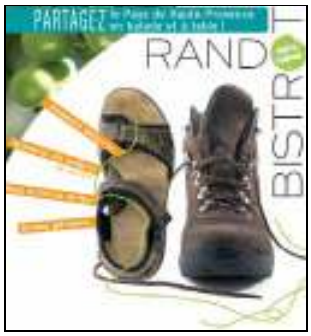
Un concept unique

Lieu de rencontres, de partage et de solidarité, ces bistrots redonnent souffle et vie aux villages délaissés. Espérant maintenir le tissu social rural et développer le tourisme, la charte de qualité des "Bistrot de Pays" est simple et précise : être le dernier commerce d'une commune de moins de 1000 habitants, soigner l'accueil, être le relais d'information touristique et renforcer le multi service envers la population locale.
Ils proposent différents services, à commencer par la restauration qui va du sandwich jusqu'à une cuisine familiale. Tous dépannent, informent et tiennent lieu de bureau de renseignements pour les touristes

www.bistrotdepays.com.

NOUVEAU

Les rando bistrot en Haute Provence: le marcheur gourmand trouve enfin chaussure à son pied



Circuits pour marcheurs expérimentés ou balades au fil des chemins, il y en a pour tous les goûts : avec les « Randos Bistrot **»**, le Pays de Haute Provence vous propose une sélection de **14 itinéraires thématiques** alliant découvertes et dégustations. Éclairé par un guide de pays ou par un accompagnateur de moyenne montagne, on (re)découvre l'olive, les plantes sauvages, le fromage ou encore le pastoralisme, sur les sentiers et dans les assiettes ! Après l'effort, le réconfort : chaque formule comprend un menu concocté spécialement par les Bistrots de Pays de Haute Provence pour les marcheurs en quête de saveurs de terroir . Autant de formules à piocher dans le Guide **« Rando Bistrot »**, disponible dans les offices de tourisme ou à télécharger sur www.bistrotdepays.com.

AGRI TOURISME DANS LES ALPES DE HAUTE PROVENCE : DES MANIFESTATIONS ORIGINALES DURANT TOUT L'ÉTÉ

"Journées en Alpage", "Agriculturelles", "Campanades", des manifestations pour le grand public sont organisées par la Chambre d'Agriculture chaque été sur tout le département des Alpes de Provence en plus des foires agricoles. Nombreux sont les exploitants qui ont fait le choix de communiquer, d'expliquer leur profession, avec sa technicité et ses astreintes parfois…
Mieux se connaître, pour mieux se comprendre
Ces journées ont comme double objectif de communiquer sur l'évolution des pratiques agricoles garantes du respect de l'environnement et de la qualité des produits et satisfaire à la curiosité des consommateurs friands d'informations, leur permettant de mieux comprendre les agriculteurs.
Toutes ces rencontres s'avèrent être des instants privilégiés pour aborder des sujets méconnus qui intéressent, tels que la traçabilité et la sécurité alimentaire, le bien-être animal, la qualité des produits…

Les Itinéraires Paysans

Ces Itinéraires Paysans, pour aller à la rencontre des agriculteurs qui concourent à la richesse du terroir des Alpes de Haute Provence . De petites exploitations, une maîtrise de la production sont leurs points communs. En leur compagnie, on découvre, sur leurs terres, des démarches différentes alliant les fonctions environnementales, économiques et paysagères. Une dégustation termine chaque balade.
Des produits fermiers de qualité vous sont proposés, en vente directe, à la ferme ou sur les différents marchés de notre "pays".

CPIE 04.92.87.58.81 cpie.alpes-provence@wanadoo.fr

Les journées en alpage *Qu'est-ce qui se passe là-haut… ?*

Le berger et les éleveurs vous invitent à leur rencontre, accompagnés de leur troupeau, dans leur résidence d'été. Vous découvrirez ainsi la vie dans les alpages et le travail quotidien du berger. Depuis des siècles le pastoralisme façonne le paysage et contribue activement à la préservation des espèces naturelles et au maintien de la biodiversité. La journée en alpage est le rendez-vous idéal pour partager un moment de grande convivialité avec les éleveurs et le berger et tout apprendre sur la qualité de nos agneaux, de notre viande bovine et sur la traçabilité de nos produits. Et comme le grand air met en appétit, pensez à prévoir votre pique-nique !

Pour plus d'infos : 04 92 30 57 57

Les journées "agriculturelles" *Savez-vous plantez des choux… ?*

De la volonté des agriculteurs d'ouvrir leurs portes et d'expliquer leur métier, sont nées les rencontres agriculturelles. Ces journées sont une occasion unique de rencontrer un agriculteur, de découvrir la vie de son exploitation.
Au cours d'une rencontre avec le troupeau, d'une balade dans les champs ou les vergers, de la visite des bâtiments d'élevage… Vous découvrirez le secret des savoir-faire des agriculteurs, de la terre jusqu'à nos produits. De plus, les conditions exceptionnelles de production des Alpes de Haute-Provence vous permettent si vous le désirez de venir goûter des produits variés, toujours de qualité. Alors… bousculez les idées reçues sur le monde agricole et venez à la rencontre des producteurs !

Pour plus d'infos : 04 92 30 57 57

Les "campanades" *fermes en fête …*

Habituellement lieu de vie et de travail, la ferme se transforme le temps d'une soirée en lieu de fête, pour accueillir un public restreint (60 personnes en moyenne) ravi de se régaler d'un repas traditionnel. Les fermes accueillent chanteurs, musiciens pour des « soirées spectaculinaires » qui marient nourriture terrestre et culturelle. Le principe est simple : il s'agit de métisser paysans et artistes, touristes et locaux pour des soirées chaleureuses, propices aux rencontres et aux découvertes des œuvres bien sûr mais aussi d'une ferme, d'un patrimoine, d'un métier et des produits du terroir savoureux (le repas est composé de produits de la ferme ou des fermes voisines).
Pour un public en quête d'authenticité et de bonne humeur !! Sur réservation uniquement

Pour plus d'infos : 04 92 30 57 57

Les foires agricoles

Les foires agricoles jalonnent le territoire des Alpes de Haute- Provence, tout au long de la saison estivale. Ce sont bien entendu des rendez-vous incontournables pour les éleveurs. Vous pourrez aussi y découvrir le matériel agricole le plus récent et rencontrer de nombreux forains et artisans. Les producteurs du Pays nous proposent également sur toutes les foires les produits de la vallée. Dans un cadre très convivial, les animations de tonte, de chiens de berger remportent toujours un vif succès auprès du grand public.

Pour plus d'infos : 04 92 30 57 57

Retrouvez les Alpes de Haute Provence en 'Off"

Douze blogs aux thématiques les plus variées ont été créés par différentes personnes de l'Agence de Développement Touristique Du "livre" aux "chambre d'hôte de charme" en passant par "les saveurs et senteurs" et "Saint Jacques de Compostelle", chaque blog est administré par la personne qui en a choisi le thème. Le contenu rédactionnel devient plus pertinent et renforce la crédibilité du discours auprès des internautes.

Les Blogs :
Blog "portail" http://www.blog.alpes-haute-provence.fr/

Blogs thématiques
http://www.chambres-hotes-de-charme.alpes-haute-provence.fr/
http://www.rando.alpes-haute-provence.fr/
http://www.saveurs-senteurs.alpes-haute-provence.fr/
http://www.vtt.alpes-haute-provence.fr/
http://www.patrimoine.alpes-haute-provence.fr/
http://www.eco-hebergement.alpes-haute-provence.fr/
http://www.pierre-seche.alpes-haute-provence.fr/
http://www.compostelle.alpes-haute-provence.fr/
http://www.artisanat.alpes-haute-provence.fr/
http://www.gens-dailleurs.alpes-haute-provence.fr/
http://www.moto.alpes-haute-provence.fr/
http://www.livre.alpes-haute-provence.fr/

Les Pages Facebook :
http://www.facebook.com/pages/Alpes-de-Haute-Provence-Tourisme/194273759038

http://www.facebook.com/pages/Hebergements-de-charme-dans-les-Alpes-de-Haute Provence/117349954977819?ref=ts

http://www.facebook.com/pages/Le-plein-des-Sens-dans-les-Alpes-de-Haute-Provence/112699298749806?ref=ts

http://www.facebook.com/pages/Vttez-dans-les-Alpes-de-Haute-Provence/106765309352555?ref=nf

http://www.facebook.com/pages/Alpes-de-Haute-Provence-Patrimoine/322533491747

http://www.facebook.com/pages/Eco-hebergement-dans-les-Alpes-de-Haute Provence/336695054272?ref=sgm

http://www.facebook.com/pages/Chemin-de-Compostelle-et-de-Rome-dans-les-Alpes-de-Haute-Provence/322365341446?v=wall

http://www.facebook.com/pages/Artisanat-dans-les-Alpes-de-Haute-Provence/106741969357180?ref=ts

http://www.facebook.com/pages/Litterature-dans-les-Alpes-de-Haute-Provence/351415022159?v=wall

Youtube :
http://www.youtube.com/user/alpesdehauteprovence

Calaméo :
http://fr.calameo.com/accounts/282772

Comment venir dans les Alpes de Haute Provence

PAR LA ROUTE :
En venant du Nord : Autoroute A7 jusqu'à Avignon puis nationale 100 par Apt et Forcalquier
Autoroute A7 Jusqu'à Grenoble puis Nationale 75 par Lus La Croix Haute jusqu'à Sisteron
En venant du Sud Autoroute A51 depuis Aix-en-Provence

PAR LE TRAIN
En venant du Nord T.G.V. jusqu'à Aix en Provence ou Marseille
En venant du Sud Train des Pignes à partir de Nice

PAR AVION Aéroport de Marseille Provence
Aéroport de Nice Côte d'Azur

Toutes nos photos libres de droits sur :

- Le site de www.alpes-haute-provence.com cliquez sur le pictogramme FlickR en bas de page à gauche.
- A l'adresse http://www.flickr.com/photos/alpesdehauteprovence-tourisme/

Flick'r mode d'emploi
- Choisissez une photo dans la galerie, ou dans un classeur ou dans un album.
- Cliquez sur la photo de votre choix pour l'agrandir.
- Cliquez sur Actions (en haut et à gauche de la photo, entre favori et Partager)
- Cliquez sur afficher toutes les tailles
- Cliquez sur la taille que vous souhaitez (carré, miniature, original...)
- Cliquez sur télécharger
- Ouvrez ou enregistrez la photo.

Contact presse :

L'AGENCE DE DEVELOPPEMENT TOURISTIQUE DES ALPES DE HAUTE-PROVENCE
Myriam Auger LD : 04 92 31 82 24
myriam.auger@alpes-haute-provence.com

©Myriam Auger / A D T 04